



Bacalhau no Forno com Risotto de Beterraba e Espargos Verdes



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite e manteiga q.b.
- 1 beterraba média
- 1 colher de chá de açúcar
- 8 espargos verdes
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- 250 g de arroz para risotto
- 75 ml de vinho branco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 75 g de queijo parmesão

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Bacalhau, passar por água fria corrente, secar bem com papel absorvente, untar com azeite, dispor numa assadeira larga com azeite sem os sobrepor e levar a forno pré-aquecido a 200° C por 20 min. Aprox.
2. Cozer a beterraba descascada e cortada ao meio em 600 ml de água com açúcar por 30 min. aprox. Depois escorrer (reservar a água de cozedura) e cortar a beterraba em cubos.
3. Cortar os espargos em rodelas (retirar o caule mais fibroso), reservar as pontas para emprarar no final. Saltear as pontas dos espargos em azeite.
4. Aquecer 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de sopa de manteiga. Amolecer a cebola e o alho picados finamente. Acrescentar o arroz e cozinhar por 1 a 2 min. em lume alto a médio, mexer. Regar com o vinho branco e deixar ferver por 1 min.
5. Juntar a água de cozer a beterraba quente até cobrir bem o arroz. Temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar em lume brando, mexer, até ficar sem líquido.
6. Entretanto, juntar as rodelas de espargos, voltar a cobrir com água de cozer a beterraba, e deixar absorver novamente, mexer. Adicionar os cubos de beterraba e água de cozer a beterraba até cobrir tudo, envolver e cozinhar. Por fim, acrescentar o queijo parmesão ralado no momento (reservar algumas lascas para servir) e 1 colher de sopa de manteiga e envolver bem.
7. Servir o risotto de beterraba e espargos verdes com os Lombos de Bacalhau assados no forno, salpicar com lascas de queijo parmesão e decorar com as pontas dos espargos salteadas.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

700 g



Bacalhau Salgado Seco - Noruega

Peso Variável



Bacalhau Salgado Seco - Islândia

Peso Variável



Bacalhau Cura Amarela

Peso Variável